



5月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
2	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご 飯・ソーメン・砂 糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・大根	272 kcal 9.5 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	牛乳 麦茶 プリン
6	金	●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ツナ フレック缶・豚肉	アスパラ・コーン・ごぼ う・ほうれん草・玉ね ぎ・人参	355 kcal 15.8 g 12.5 g 46.4 g 1 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳寒天
9	月	春野菜のナポリタン 磯風味ポテト 豆乳スープ	ご飯・花ふ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・ 油揚げ	ブロッコリー・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・生 姜・切干大根	349 kcal 15.1 g 13.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット カルピス おにぎり
10	火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ (パイン缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレック缶・豆 腐・豚肉	コーン・トマト・パイ ナップル缶・玉ねぎ・人 参・白菜	317 kcal 11.7 g 9.9 g 46.4 g 1.2 g	小麦	麦茶・クッキー 麦茶 フルーチェ
11	水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃ が芋・バター・砂 糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨー グルト・花かつお 鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人参	294 kcal 14.1 g 8.6 g 42.2 g 0.5 g	乳・小麦	麦茶・せんべい 麦茶 牛乳寒天
12	木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ (オレンジ)	うどん・パン粉・砂 糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ご ぼう・パセリ・玉ねぎ・ 人参	255 kcal 11.1 g 6.3 g 40 g 0.8 g	小麦	牛乳 麦茶 おにぎり
13	金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・ 片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人 参・大根・万能ねぎ	237 kcal 10.6 g 4.4 g 38.9 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー 麦茶 ゼリー
16	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご 飯・ソーメン・砂 糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・大根	271 kcal 9.4 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい 麦茶 ジャムパン
17	火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・ 油	鶏肉・鮭・粉豆腐・ 味噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピー ス・ひじき・玉ねぎ・小 松菜・人参	312 kcal 17.8 g 9.2 g 39.9 g 0.9 g	小麦	牛乳 麦茶 おやき
18	水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バ ター・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チ ンゲン菜・パプリカ黄・ パプリカ赤・ワカメ・人 参	235 kcal 11.4 g 7.1 g 32.8 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・クッキー 麦茶 わらび餅
19	木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パ ン粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ね ぎ・人参・大根・長ねぎ	290 kcal 9.2 g 7.9 g 47.4 g 0.6 g	小麦	牛乳 麦茶 プリン
20	金	●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ツナ フレック缶・花かつ お	グリーンアスパラ・コー ン・ごぼう・ほうれん 草・もやし・レーズン・ 人参	320 kcal 11.8 g 9.4 g 49.7 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい 麦茶 ゼリー
23	月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・ 油揚げ	ブロッコリー・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・生 姜・切干大根	349 kcal 15.1 g 13.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	牛乳 麦茶 ビスケット
24	火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ (パイン缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレック缶・豆 腐・豚肉	コーン・トマト・パイ ナップル缶・玉ねぎ・人 参・白菜	317 kcal 11.7 g 9.9 g 46.4 g 1.2 g	小麦	麦茶・ビスケット 麦茶 フルーチェ



5月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
25	水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人参	294 kcal 14.1 g 8.6 g 42.2 g 0.5 g	乳・小麦	麦茶・せんべい 麦茶 牛乳寒天
26	木	肉うどん 南瓜のサクサクパン焼き フルーツ（オレンジ）	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	255 kcal 11.1 g 6.3 g 40 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット 麦茶 おにぎり
27	金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	237 kcal 10.6 g 4.4 g 38.9 g 0.7 g	小麦	牛乳 麦茶 ゼリー
30	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	271 kcal 9.4 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット 麦茶 おやき
31	火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピース・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	312 kcal 17.8 g 9.2 g 39.9 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい 麦茶 チーズ

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	7.8	43.9	0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるのです。毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンにくらべて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。